Süße Quargspeise: Zutaten: 500 g Quarg, etwa ¼—⅜ Liter Milch, Zucker nach Geschmack und Vanillezucker.

Zubereitung: Den Quarg durch ein Sieb streichen, mit der Milch glattrühren und mit Zucker und Vanillezucker abschmecken. Die Masse in eine Glasschüssel füllen. Dazu herbes Kompott (Preißelbeeren, Johannisbeeren, saure Kirschen) reichen.

KUCHEN UND KLEINGEBÄCK

Quargkuchen: Zutaten zum Teig: 250 g Mehl, ⅛ Liter Milch, 15 g Hefe, 1 Ei nach Belieben, 20 g Fett, 40 g Zucker, Zitronenschale.

Zutaten zum Guß: 650 g Quarg, 4 Eßlöffel dicksaure Milch (Buttermilch), 2 Eigelb, 2 Eischnee, 20 g Korinthen, 50 g Grieß, Zucker nach Geschmack (etwa 250 g), evtl. geriebene Mandeln, Zitronenschale.

Zubereitung: Der Quarg wird durch ein Sieb gestrichen, mit Eigelb, Milch, Grieß und den Geschmackzutaten glattgerührt, der Eierschnee daruntergezogen und zum Schluß die gut gewaschenen und abgetrockneten Korinthen darangegeben.

Die Hefe mit warmer Milch, etwas Zucker und etwas Mehl zugedeckt gehenlassen. Die Masse mit den anderen angewärmten Zutaten (Fett flüssigmachen) vermengen und tüchtig kneten und schlagen, bis der Teig glatt und glänzend ist, wieder zugedeckt gehenlassen. Dann auf einem bestrichenen Blech ausrollen und mit der Quargmasse bestreichen und in heißem Ofen backen. Der Quarg wird beim Backen zuerst dünn, darum ein Blech mit Rand nehmen oder Pergamentpapierstreifen herumlegen.

Quargpfannkuchen: Zutaten: 250 g Mehl, 250 g Quarg, 125 g Zucker, 1—3 Eier, 1 Backpulver, abgeriebene Zitronenschale, Salz, Ausbackfett, Zucker zum Bestreuen.

Zubereitung: Den durchgestrichenen Quarg mit dem Zucker tüchtig verrühren, die ganzen Eier und nach und nach das mit dem Backpulver vermischte Mehl und die Geschmackszutaten darunterrühren. Mit zwei heißgemachten Löffeln Klöße abstechen, in das heiße Fett gleiten lassen und langsam garbacken. Mit Zucker bestreuen.

Quarghörnchen mit Käse: Zutaten: 200—250 g Butter, 250 g Mehl, 250 g Quarg, Eigelb zum Bestreichen.

Füllung: 40 g Butter, 40 g geriebenen Käse, 2 Eier, getrennt, Salz.

Zubereitung: Das Mehl sieben, mit dem durchgestrichenen Quarg und der Butter als Flöckchen dazugetan, zum glatten Teig verkneten. Etwas ruhen lassen (kalt), talerdick ausrollen, Dreiecke ausschneiden oder radeln, mit der Käsemasse füllen, zu Hörnchen formen, nochmals kaltstellen, mit Eigelb bestreichen und bei guter Mittelhitze backen.

Die Füllung wie folgt herstellen: Butter schaumigrühren, Eigelb, Salz, Käse dazugeben, Eischnee unterziehen und abschmecken.

Quargtaschen: Zutaten: 250 g Mehl, 65 g Zucker, 30 g Butter, etwa 4 Eßlöffel Milch, eine Messerspitze Backpulver, Salz, Gewürz und Zitrone.

Füllung: Zutaten: 500 g Quarg, 150 g Zucker, 125 g Korinthen, ¼ abgeriebene Zitrone, 10 g Kartoffelmehl, Puderzucker zum Bestreuen.

Zubereitung: Mehl sieben, in der Mitte Ei, Milch, zerlassene Butter und die anderen Zutaten verrühren und alles zu einem glatten Teig verkneten. Ausrollen, Vierecke ausschneiden, diese füllen, zusammenklappen, Ränder festdrücken, mit Ei oder Milch bestreichen und bei guter Hitze goldbraun backen. Mit Puderzucker bestreuen.

Füllung wie folgt herstellen: Quarg schaumigrühren und die anderen Zutaten nach und nach dazugeben, zum Schluß die gewaschenen, abgetrockneten Korinthen daruntergeben.

Rezeptdienst

Herausgegeben vom Reichsausschuß für Volkswirtschaftliche Aufklärung
Berlin W 9

Deutsche Hausfrau!

SPEISEQUARG

schmeckt sehr gut, gibt Kraft und Mark!

Selten nur kannst Du für einen so niedrigen Preis ein so wertvolles Nahrungsmittel kaufen. Wir wollen Dich nicht mit wissenschaftlichen Zahlen und Tabellen langweilen. Wisse, daß Speisequarg als *Hauptnährstoff* das *Milcheiweiß* enthält und reich an *Kalk- und Phosphorsalzen* ist. Diese sind notwendig zur Bildung und Gesunderhaltung der *Knochen und Zähne*. Deshalb essen ihn auch die *Kinder* so gern. Ist er mit Obst oder Fruchtsäften angerichtet, so sind sie ganz begeistert davon, *Speisequarg hilft auch gut verdauen*, was ja bekanntlich die wichtigste Tätigkeit bei unserer gesamten Nahrungsaufnahme ist! Der feine säuerliche Geschmack ist nämlich auf die Bildung von Milchsäure zurückzuführen, die aus dem Milchzucker beim Kauen entsteht. Diese Milchsäure fördert die Verdauung auf die *einfachste und natürlichste Weise*, ohne den Darm zu reizen.

Und die Abwechslung in Deinem Speisezettel? — Sei unbesorgt, liebe Hausfrau! Du weißt, daß wir vor Deinem oft in schweren Notzeiten geschulten Wissen und Können und vor Deiner Erfahrung die größte Hochachtung haben. Trotzdem: *Sei so gut und lies die folgenden Rezepte einmal aufmerksam durch und bewahre sie dann gut auf.* Du wirst staunen, was für abwechslungsreiche, wohlschmeckende

warme und kalte Speisen

sich mit Quarg bereiten lassen! Schon als Brotaufstrich läßt er Dir hier die Auswahl unter acht verschiedenen Zubereitungsarten. Damit ist aber Deine Kunst noch lange nicht erschöpft. Die aus Quarg hergestellten eiweißreichen Käse:

Harzer, Mainzer, Thüringer Stangenkäse, Goldleisten,
Bauern- oder Faustkäse,

z. T. in sehr appetitlich aussehenden Packungen, haben den gleichen Nährwert und die gleichen guten Eigenschaften. Auch der sogenannte *Blauschimmelkäse*, der, ähnlich dem Camembert, mit einem feinen, eßbaren Schimmelrasen besiedelt ist, hat seine besonderen Liebhaber.

Der eiweißreiche Käse ist typisch deutschen Ursprungs und gehört also mit Recht zu unserer bodenständigen Ernährung.

Bei seiner Verwendung schlägst Du, wie der Volksmund sagt, mindestens vier Fliegen mit einer Klappe: Du schonst Dein Wirtschaftsgeld, ernährst Dich und die Deinen richtig, hilfst uns Devisen sparen und die Fettversorgung sichern, alles Pflichten, die Deiner würdig sind!

BROTAUFSTRICHE

a) Weißer Quarg: 250 g durchgestrichener Quarg wird mit 3 Eßlöffeln Milch oder Rahm gut vermischt und mit Salz und einer Prise Zucker gut abgeschmeckt. (Beigabe von Kümmel oder geriebener Zwiebel nach Belieben.)

b) Tomatenquarg: wie a) unter Hinzufügen von 2 Eßlöffeln Tomatenmark.

c) Kräuterquarg: wie a) unter Hinzufügen von gehackten Küchenkräutern (Schnittlauch, Petersilie, Dill, Borretsch oder dergleichen).

d) Rettichquarg: wie a) unter Hinzufügen von geriebenem Rettich oder Belag von Rettichscheiben.

e) Sardellenquarg: wie a) unter Hinzufügen von Sardellenpaste.

f) Quarg mit gelben Rüben oder Karotten: wie a), Belag von geraffelten gelben Rüben.

g) Fleischquarg: wie a) unter Hinzufügen von Schinken-, Wurst- oder Bratenwürfelchen.

h) Gurkenquarg: wie a), Belag von frischen Gurkenscheiben, bestreut mit gehackter Petersilie.

MITTAG- UND ABENDBROT

Kartoffelquargsuppe: Zutaten: 500 g Kartoffeln, 1 Mohrrübe, ½ Sellerieknolle, 1 Porree, 1 kleine Petersilienwurzel, Schnittlauch, 1 Liter Wasser, 125 g Quarg, ¼ Liter Milch, Salz.

Zubereitung: Die geschälten, in kleine Stücke geschnittenen Kartoffeln werden mit dem geputzten, würflig geschnittenen Suppengemüse gargekocht und durch ein Sieb gestrichen. Der Quarg wird mit der Milch glattgerührt und langsam unter Rühren die durchgestrichene Suppe dazugegeben, mit Salz abschmecken und mit Schnittlauch bestreuen.

Quargplätzchen: Zutaten: 500 g Quarg, 60 g Butter, 3 Eier, 180 g Mehl, 2 Hände voll Semmelmehl, Salz und Fett, Muskatnuß.

Zubereitung: Der durchgestrichene Quarg wird mit den Eiern, der zerlassenen Butter verrührt, nach und nach kommen Mehl, Gewürze und soviel Semmelmehl dazu, daß sich Klöße formen lassen. Diese flachdrücken und auf der Pfanne auf beiden Seiten 10 Minuten hellbraun braten. Beigabe Salat und Gemüse.

Quargklöße: Zutaten: 500 g Quarg, 1—2 Eigelb, 1—2 Eiweiß, 150 g Semmelbrösel, 50 g Butter, 1 ganzes Ei, Salz.

Zubereitung: Die Butter schaumig rühren, Eigelb, das ganze Ei und den durchgestrichenen Quarg dazugeben, salzen, die Semmelbrösel und zuletzt den Eischnee unterziehen, kleine Klöße aus der Masse formen und in siedendem Salzwasser 10 Minuten kochen, auf einer heißen Platte anrichten. Dazu reicht man eine Frucht- oder Marmeladensoße.

Quargnudeln: Zutaten: 500 g Quarg, 250 g Mehl, 40 g Butter, 2 Eier, Salz, Bratfett.

Zubereitung: Die Butter schaumig rühren, die ganzen Eier, Mehl, Salz und den durchgestrichenen Quarg nach und nach dazugeben, alles tüchtig verkneten. Fingergroße Nudeln daraus formen und auf der Pfanne in heißem Fett langsam von allen Seiten hellbraun werden lassen.

Quargauflauf pikant: Zutaten: 500 g Quarg, 3 Eßlöffel dicksaure Milch, 30 g Mehl, 4 Eier, 150 g Schinken oder 60 g geriebenen Käse, Salz.

Zubereitung. Der durchgestrichene Quarg wird mit Milch und Eigelb glattgerührt, mit dem Mehl, Salz, geriebenen Käse oder feinwürflig geschnittenen Schinken vermischt. Zum Schluß wird der steifgeschlagene Eierschnee untergezogen und in eine mit Fett ausgestrichene und mit Semmelmehl ausgestreute Form ausgefüllt. Obenauf etwas Semmelmehl streuen und Butterflöckchen legen. Etwa ¾ Stunde im Ofen backen.

Quargauflauf mit Äpfeln oder sauren Kirschen: Zutaten: 500 g Quarg, 500 g Äpfel oder saure Kirschen, 125 g Zucker, 2—3 Eier, 4 Eßlöffel Grieß, ½ Backpulver, Saft und Schale einer Zitrone.

Zubereitung: Die Äpfel werden geschält, geschnitten, mit Zitrone beträufelt und mit Zucker bestreut. (Kirschen entsteint und gezuckert.) Der durch ein Sieb gestrichene Quarg wird mit Eigelb, Zucker, abgeriebener Zitronenschale schaumig gerührt, nach und nach der Grieß mit Backpulver vermischt dazugegeben. Die Masse mit den Äpfeln oder Kirschen vermischen. Zum Schluß zieht man den steifen Eierschnee darunter. Die Masse in eine ausgefettete mit Grieß ausgestreute Auflaufform geben, obenauf etwas Semmelmehl und einige Butterflöckchen streuen. Im Ofen etwa eine Stunde backen.

Quargstrudel: Zutaten: 250 g Mehl, 20 g Butter oder 1 Eßlöffel gutes Öl, 1 Ei, Salz, lauwarmes Wasser nach Bedarf.

Zubereitung: In das gesiebte Mehl eine Vertiefung machen, das Ei, die zerlassene Butter oder das Öl, Salz dazugeben, gut verrühren und mit dem Mehl verkneten. Tüchtig schlagen und kneten bis der Teig sich gut von dem Brett löst. In einer angewärmten Schüssel zugedeckt etwas ruhen lassen.

Füllung: Zutaten. 60 g Butter, 2 Eier, 80 g Zucker, 500 g Quarg, abgeriebene Zitronenschale, etwa 1/8 Liter Milch, 50 g Sultaninen, zum Backen Fett, ¼ Liter Milch nach Belieben.

Zubereitung. Butter, Zucker, Eigelb schaumig rühren, den durchgestrichenen Quarg und die anderen Zutaten dazugeben, zum Schluß den steifen Schnee und die abgewaschenen, abgetrockneten Sultaninen unterziehen.

Den Strudelteig ausrollen und mit der Füllung gleichmäßig füllen, locker zusammenschlagen oder rollen, damit die Füllung aufgehen kann, in eine ausgefettete Bratenpfanne geben, mit Fett bestreichen und im Ofen goldbraun anbacken, dann mit kochender Milch übergießen und so lange backen, bis die Milch eingezogen ist. Garzeit ¾ bis 1 Stunde. Mit Zucker bestreut zu Tisch geben.

Quargkaltschale mit Erdbeeren: Zutaten: 500 g Quarg, etwa 1/4—3/8 Liter Milch, Zucker nach Geschmack, 1 Vanillezucker, eingezuckerte Erdbeeren.

Zubereitung: Den Quarg durch ein Sieb streichen, mit der Milch glattrühren und mit Zucker und Vanillezucker abschmecken. Die Masse schichtweise mit den Erdbeeren in eine Glasschüssel füllen und mit Erdbeeren verzieren.

Quargflammeri mit Kompott: Zutaten 500 g Quarg, ¼ Liter Milch, 100 g Zucker, 8 Blatt Gelatine, 4 Eßlöffel Wasser.

Zubereitung: Den Quarg durch ein Sieb streichen, mit Milch und Zucker glattrühren, die abgespülte Gelatine mit dem Wasser warm auflösen und langsam unter Rühren darangeben. Die Masse wird in mit kaltem Wasser ausgespülte Tassen oder in eine Flammeriform ausgefüllt und erstarrt gestürzt. Beigabe Kompott oder Fruchtsaft.